

учебной гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития целостной личности.

### *Список литературы*

1. Андреев Т.А. Роль физического воспитания и спортивной тренировки в жизни студента / Т.А. Андреев, Е.П. Павленко // Современные проблемы теории и практики физического воспитания, спортивных дисциплин и туризма Сборник научных трудов материалов II Международной научно-практической интернет конференции. Министерство образования и науки Украины, Переяслав-Хмельницкий государственный университет имени Григория Сковороды. 2016. С. 80-85.

2. Андреев Т.А. Студенческий спорт, как пропаганда здорового образа жизни / Т.А. Андреев, Е.П. Павленко, Т.А. Польская // Наука-2020. – 2019. – № 6 (31). – С. 173-176.

3. Воложанин С.Е. Значение физической культуры в воспитании студенческой молодёжи / Воложанин С.Е // Вестник Мининского журнала. – Т. 6. – №3(24). – 2018. – С. 1-6.

**Пылаева Ю.А., Ольховская Е.Б.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Становление физкультурно-спортивного и оздоровительного движения в России и за рубежом**

Становление физкультурного и оздоровительного движения очень важный этап в развитии культурной и социальной сферы каждой страны. В данной работе мы рассмотрели развитие физкультурно-спортивного и оздоровительного движения в России и за рубежом.

Физическое воспитание является не только важной частью образования, но и здорового образа жизни в принципе. Еще с образовательной системы СССР, спорту в нашей стране уделяется особое внимание. К 1941 г. физкультурная работа в СССР шла полным ходом. В стране насчитывалось более 62 тыс. физкультурно-спортивных коллективов, объединяющих более 5 млн. физкультурников. Однако Великая Отечественная война нанесла серьезный ущерб социально-экономическому потенциалу страны. После войны, работу в данном направлении пришлось возобновлять с утроенной силой.

Кроме пропаганды по радио, из уст общественных деятелей, подключились и деятели искусства. Множество советских плакатов, скульптур, стихов и песен были созданы с целью формирования у людей правильного представления о важности физической нагрузки в формировании личности.

В 1957 году был организован «Музей спорта». Основой для экспозиции послужили коллекции из архивов института физической культуры. Важна была наглядная агитация. Для этого проводились специальные «парады физкультурников», в которых мог принять участие любой желающий. Более широким и красивым зрелищем стали различные Спартакиады. Кино и телевидение тоже подключились к массовой пропаганде спорта и здорового образа жизни. Трансляции спортивных матчей приковывали к экранам большое количество зрителей и вызвали массу обсуждений у любителей спорта, общее увлечение объединяло людей в фанатские клубы [1].

Перестройка социально-экономической жизни СССР второй половины 80-х гг. прервали поступательное развитие физкультурно-спортивного и оздоровительного движения в стране. Был нанесен серьезный ущерб сложившейся системе агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Однако, нараставший на протяжении нескольких лет экономический, ментальный, этический кризис в стране не мог не затронуть область спортивного строительства. И как результат, в 90-е годы агитационная работа в сфере физической культуры и спорта была практически прекращена. Физическое воспитание начало переживать упадок.

В настоящее время, спорт является одним из важнейших перспектив развития нашей страны. В эту область направлены большие финансовые ресурсы, строятся стадионы, спортивные площадки, многие из которых получают признание и известность на мировом уровне (Олимпийский парк Сочи, стадион «Центральный» в Екатеринбурге и т.д.).

Основным направлением в развитии системы образования и воспитания в сфере физической культуры является сохранение и укрепление здоровья у молодого поколения. Физическое воспитание на современном уровне развития

нашего общества отражает новую ступень в формировании личности. Отношение к физическому воспитанию как необходимой стороне гармоничного развития личности приобретает качества целенаправленного воздействия на конкретного человека согласно его потребностям [2]. Обновление системы спортивного образования тесно связано с актуальными реалиями, глобализацией. Именно под влиянием глобализации, происходят невообразимые изменения в стандартах жизни, природе экономического роста в условиях формирования «общества знаний» и укрепления физического здоровья. По опросу, проведенному Левада-Центром в 2015 году, можно проследить, что в течении последних лет сильно ухудшилось состояние детей школьного возраста. Около 20–27 % школьников относится к категории часто болеющих. Только такое заболевание как ожирение, ежегодно увеличивает на 1–3 % количество болеющих подростков, что делает этих детей потенциально больными сердечнососудистыми заболеваниями. Дети, нуждающиеся в коррекции психики, составляют около 50 %, это характеризует психическое неблагополучие современного общества. Дефицит двигательной активности и сниженный иммунитет сопровождают современного ребенка с дошкольного возраста и, к сожалению, школьные занятия физической культурой только усугубляют это состояние [3]. Особое внимание уделяется формированию интереса к урокам физической культуры и активному образу жизни у школьников. Сегодня заметен хороший прогресс в перспективном развитии физического образования в стране. Правительством Российской Федерации представлены масштабные социально-экономические и организационные мероприятия.

Во многих зарубежных странах физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность органически сочетает и соединяет усилия государства, его правительственных, общественных и частных организаций, учреждений и социальных институтов. Развитием спорта в различных территориальных единицах, прежде всего в городах, занимаются муниципальные органы, а на местах – коммуны и общины, которые расходуют на эти цели от 1 до 3% своих

общих бюджетов, вырабатывают и осуществляют совместно со спортивными организациями муниципальную и коммунальную спортивную политику. В Европе спорт на всех своих уровнях является универсальным механизмом оздоровления людей. Большое внимание уделяется физическому воспитанию школьников, что является одним из главных ориентиров в структурировании современного, затрагивающего разнообразие всех сторон человеческих возможностей образования. Вне школы дети младшего школьного возраста занимаются физической культурой под непосредственным руководством тренеров в различных спортивных секциях. В отличие от младшей школы в средней школе уроки физической культуры обычно ведут дипломированные учителя физического воспитания.

Развитию физического воспитания студентов во многом способствовала английская спортивно-игровая система, сформировавшаяся во второй половине XIX века и господствующая в современном мире. Англия – родина университетского спорта, там с 1829 г. стали проводиться традиционные соревнования по гребле между студентами Кембриджского и Оксфордского университетов, а с 1845 г. по лёгкой атлетике в Итонском колледже. В конце XIX и в начале XX вв. под влиянием научно-технической революции происходит модернизация систем физического воспитания во многих странах Европы. Южной и Северной Америки, а также в Японии. Существует широкий спектр различных спортивных мероприятий, призванный охватить всех студентов и привить им вкус и желание к занятиям физической культурой. Этот набор мероприятий стремится удовлетворить учащихся с самым разным уровнем физической подготовки, сделать так, чтобы занятия физической культурой стали для них жизненной потребностью.

Таким образом, физическое воспитание в России имеет большой положительный багаж. В него входит советское прошлое с сильной агитацией спортивного образа жизни, а так же новый, открывшийся с началом взаимодействия с другими странами зарубежный опыт. Множество инициатив можно усовершенствовать и ввести в программу образования. Препятствием в

данном вопросе становится отсутствие достаточного финансирования. Обойти эту проблему можно путем диалога с государством, сбором средств на краундфандинговых платформах и самое главное – огромной личностной заинтересованностью молодежи в здоровом образе жизни.

#### *Список литературы*

1. Истягина-Елисеева А.Е История спортивной пропаганды в СССР в период 1945-1991. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-sportivnoy-propagandy-v-sssr-v-period-1945-1991-gg/viewer>
2. Постановление правительства Российской Федерации от 11 января 2006 года № 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы»
3. Черепов А.Е, Ненашева А.В. Современное состояние физического воспитания в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-sostoyanie-sistemy-fizicheskogo-vospitaniya-v-rossii-osnovnye-problemy-i-puti-sovershenstvovaniya/viewer>

**Салимова А.М., Ольховская Е.Б.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Релаксационные техники для снятия стресса**

Стресс часто описывают как чувство подавленности, беспокойства или изнеможения. Стресс проявляется в любом возрасте и может привести как к физическим, так и к психологическим проблемам со здоровьем. По определению, стресс – это любое неприятное «эмоциональное переживание, сопровождаемое предсказуемыми биохимическими, физиологическими и поведенческими изменениями» [1]. Иногда стресс может быть полезным, создавая импульс, который дает энергию, чтобы помочь людям справиться с такими ситуациями, например, как экзамены. Однако зачастую стресс может негативно влиять на иммунную, сердечно-сосудистую, нейроэндокринную и центральную нервную системы. Стресс является следствием влияния определенных факторов: физиологических и психологических. К физиологическим относится несбалансированное питание, недосыпание,